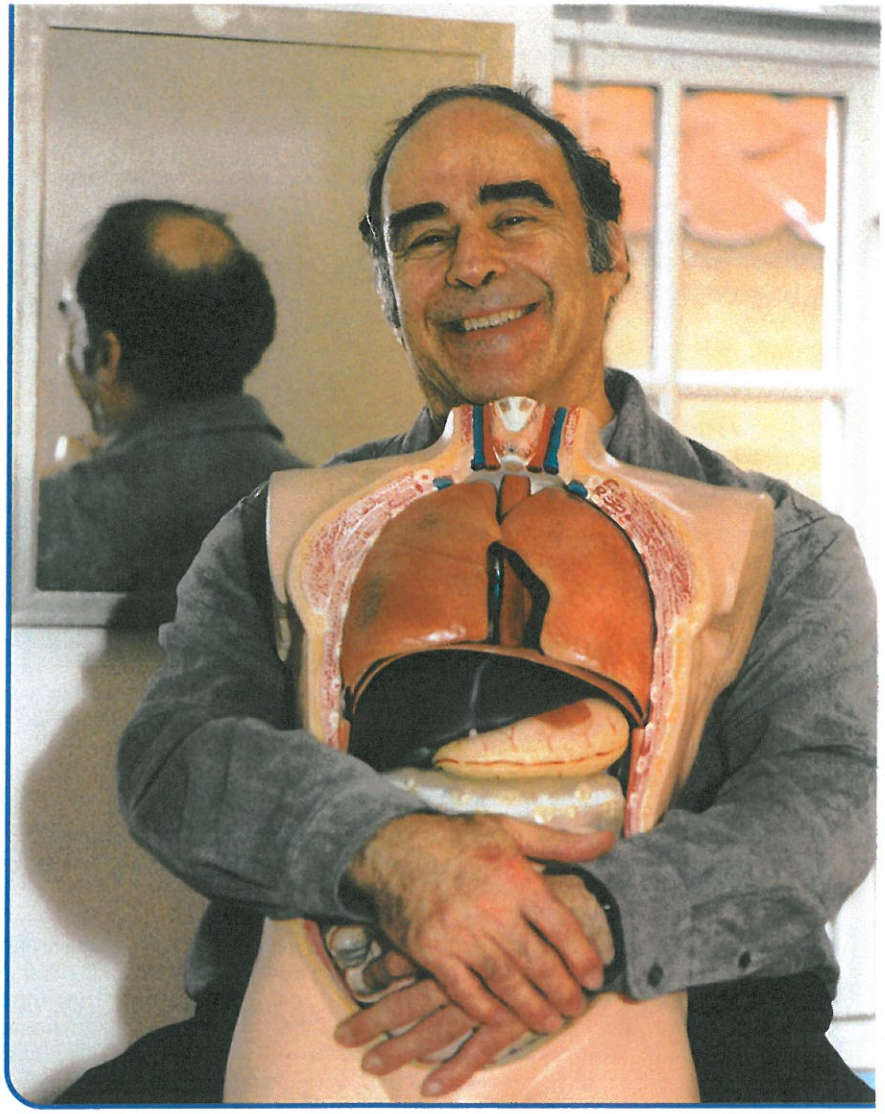
Tryk mig på maven!

Organmassage er ikke noget frækt, men en metode til at få fx lever, mavesæk og nyrer sat på plads - både i konkret og overført betydning.



Stanley Rosenberg har masseret lever, tarme osv. siden 1997 og underviser nu også i det. Han har desuden bragt kranio-sakral terapien til Danmark og har udviklet A.L.T. ansigtsløftningsteknikken og sin egen bindevævsmassage.

Nyt Aspekt har været på besøg hos Stanley Rosenberg i Silkeborg, der som en af de første tilbyder organmassage i Danmark.

af Lars Harrekilde

Maven giver sig højlydt til kende, mens jeg står dér på gulvet ved siden af massagebriksen. Det er tydeligt at mærke, at der er blevet ommøbleret i det knoglefri område. Nu kan jeg pludselig trække vejret meget lettere. Selv når jeg løfter armene lodret op, så jeg begrænser brystkassen opad, bliver jeg ikke stakåndet!

Mavesækken er flyttet et stykke nedad, så den ikke længere tager plads fra lungerne, og tarmene møver sig nu på plads med lyde, der kan høres på tre meters afstand.

Efter endnu nogle tryk og stræk står jeg igen på gulvet. En vældig tyngde sænker sig fra overkroppen og helt ned til fødderne. Samtidig med denne kolossale jordforbindelse mærker jeg en sagte vibreren i hele kroppen.

I løbet af kun en halv time er min mavesæk sat på plads, mit spiserør løsnet, så det ikke spænder, min lever masseret, så den tager mere blod ind, og min milt stimuleret. Godt nok er det kun som demonstration, men jeg kan umiddelbart mærke en tydelig forskel. Sædvanligvis kræves der dog tre til fem behandlinger for at opnå en varig effekt.

På plads!

Vi sidder i et stort lyst undervisningslokale på anden sal i en baggård til en af Silkeborgs forretningsgader. Selvom Stanley Rosenberg har boet og arbejdet i Danmark i

Sportstrænede mennesker kan få "hængemave". Det løses ved at give maven et hurtig tryk, så den trækker sig sammen. Modellen har absolut ikke ølmave, men ville gerne have et klem af Stanley alligevel.

to-tre gange i et par sekunder ad gangen. Hvis der omvendt er for lidt blod i leveren, trækker Stanley mellemgulvet og leveren lidt nedad, hvorved leveren svulmer op.

Churchill-typen

Ligesom ovennævte mennesker har en tendens til at spænde på indåndingen, så de holder på luften i lungerne, holder de i det hele taget på deres energi. Winston Churchill er et klassisk eksempel på denne type.

- Ofte har disse mennesker spændinger i øverste del af brystkassen og mellem skulderbladene, så de trækkes sammen. Albuerne har en tendens til at gå lidt udad, mens vægten er på indersiden af fødderne. Samtidig stikker de deres (ofte store) hoved frem foran kroppen og spænder i kæben, siger Stanley.

- Psykologisk kalder vi denne type en bulldog eller kampvogn. De er ikke så gode til at fornemme andre folks grænser, og man kan føle sig tromlet ned.

- De er gode ledertyper og kæmper meget for det, de mener er rigtigt eller retfærdigt, og de er ofte gode til sprog og musik. De vælger det, der "lyder rigtigt".

Ølmave hos sportsfolk

Hos ellers veltrænede, atletiske mennesker kan man se tendens til hængemave eller ølmave. Det skyldes, at de trækker vejret for meget ned i maven, så mavesækken og tyndtarmen kommer til at hænge.

Samtidig med, at de har "balder af stål", har de underspændte mavemuskler, og hofteskålen er måske også vippet fremover. Tilsammen vil det få maven til at hænge udad og nedad.

- I deres unge dage ligner de en græsk statue med velformede muskler over det hele, men når de bliver lidt ældre, begynder maven at hænge, siger Stanley.

For at stramme maven op, laver han en såkaldt "mavebombe", mens både klienten og han står op. Stanley giver maven et hurtigt tryk - en slags chok, der giver muskulaturen en impuls til at trække sig sammen.

Maradona-typen

- Den atletiske type er kropsfokuseret, elsker fysiske gentagelser og bryder sig ikke om uforudsigelige ting - fx ferie og børn. De bedømmer og beslutter ud fra om "det føles rigtigt" i kroppen. De er hurtigtløbende og tætte af bygning.

- De føler sig sultne 2½-3 timer efter, at de har spist, fordi de har en blokering i galdegangen og ikke kan neutralisere mavesyre i tolvfingertarmen. Derfor forbliver mad og mavesyre for længe i mavesækken. De spiser ikke igen pga. lavt blodsukker, men fordi det gør ondt i mavesækken, og det hjælper maden på, forklarer Stanley.

Den legendariske fodboldspiller Diego Maradona er et typisk eksempel på denne type.

Gør det *ikke* selv

Mens det er ret ufarligt at massere muskler, skal man passe noget mere på med organmassage. Faktisk fraråder Stanley Rosenberg, at vi selv begynder at trykke og trække i de indre organer.

Det kræver desuden en del erfaring i at mærke organerne samt en del kendskab til anatomi. Stanley Rosenberg og nogle få andre i Danmark underviser i organmassage. ❐

Lars Harrekilde er journalist og medredaktør på Nyt Aspekt.

Henv.: Stanley Rosenberg, Nygade 22B, 8600 Silkeborg og Teglgårdstræde 4-8, 1452 København K, tlf. 86 82 04 00, yes@stanleyrosenberg.com, www.stanleyrosenberg.com (med behandlerliste).

Tre traditioner

Stanley Rosenberg er uddannet af franskmanden Alain Gehin, der underviser i en form for organmassage, der er udsprunget af *osteopatien*. Osteopater arbejder med manuel medicin - dvs. massage af bindevæv, knogler osv., og de er i USA ligestillet med almindelige læger. (Læs om osteopati i NA 4/98.)

Åndsforskeren Rudolf Steiner har givet nogle (få) anvisninger, der har udviklet sig til massageformen *rytmisk massage*. Organmassage indgår som en del heraf. Der anvendes bevægelser, hvor trykket skiftes rytmisk, idet rytmerne virker ind på æterlegemet og kropsvæskerne. Der arbejdes med en rund og varm energimæssig betoning.

Henv.: Birgit Toft, Mercurius Therapeuticum i København, tlf. 38 11 79 85. (Læs om Mercurius Therapeuticum i NA 8/99.)

Kineserne har arbejdet med *taoistisk organmassage* i umindelige tider. Metoden blev udviklet i taoistiske klostre for at hjælpe munkene med at afgifte, styrke og forfine deres legemer, så de kunne bære den høje energi, der krævedes til de åndelige øvelser. Meridianerne og navlen indgår som væsentlige elementer. (Læs også anmeldelsen af bogen *Gennem huden* i NA 7/01.)

mange år, er hans amerikanske accent ikke til at tage fejl af.

Mens han fortæller om tarme, nyrer og milt, og hvordan spændinger i dem kan ses på folk, springer han op fra stolen og demonstrerer kropsholdninger, og hvordan han masserer organerne.

Han anvender forskellige tryk, løft, stræk og strygninger i maveområdet til at flytte de indre organer og løsne spændinger i dem. Hensigten er ikke at kurere fx en betændelse, for da virker organmassage slet ikke, fortæller Stanley.

Organmassage kan til gengæld afhjælpe en hel del smerter og ubehag, der skyldes de indre organer (se boks s. 7). Et andet mål med massagen er at få de indre organer til at fungere optimalt. For at kunne det skal organerne hverken spænde eller være for slappe, og de skal sidde på rette plads i forhold til hinanden.

Det er vigtigt, at bindevævet omkring organerne ikke spænder, for ellers hæmmes blodgennemstrømningen, hvorved affaldsstofferne ikke transporteres tilstrækkeligt godt væk.

Slaphed er tegn på et svagt organ. Både spænding og slaphed har ikke kun konsekvenser for det enkelte organ, men påvirker også kropsholdning og bevægelse, da de indre organer ligger centralt.

De indre organer, fx mavesæk og spiserør, har også en muskulatur. Fx er spiserøret ikke blot en slange, hvor mad og drikke glider ned i maven. Det illustreres tydeligt af, at vi kan drikke, selvom vi har hovedet nedad. Muskler sørger nemlig for, at væsken presses gennem spiserøret til maven.

Ved for meget blod i leveren masseres den direkte med et blidt tryk i nogle få sekunder ad gangen samtidig med en let drejning.

Diagnose

Stanley Rosenberg anvender flere metoder til at finde ud af hvad, der er i vejen med klienten. Klienten fortæller først om sine symptomer. Dernæst mærker Stanley på meridianbanerne og akupunkturpunkterne, han ser på kropsholdningen, og han mærker hudreflekserne på maven.

Sidstnævnte er en metode, der er udviklet inden for organmassagen. Her er der i ordets oprindeligste betydning tale om fingerspidsfornemmelse.

Organmassøren lader sin fingerspids glide let hen over maveskindet. Huden skal føles helt glat. Hvis der er en antydning af modstand - som om fingeren hænger lidt fast - eller hvis huden slet og ret føles anderledes, tyder det på, at det organ, som hudområdet svarer til, er belastet.

Hvis man ser godt efter, kan man måske se, at huden er trukket sammen her. Det kræver megen øvelse og sensitivitet at mærke det. Klienten er ofte kilden de steder, der er spændinger.

Desuden mærker Stanley på organerne gennem huden. Er der for meget eller for lidt blod i fx leveren? Er en del af mavesækken suget op i brystkassen? Er én eller begge nyrer sunket ned? Har et organ flyttet sig til højre eller venstre? Er der spændinger omkring tynd- eller tyktarm?

Her anvender han både sin fintfølende erfaring og en form for klarsansning af organernes tilstand. At finde organerne gennem huden og vurdere, om de sidder forkert, kræver nemlig en del erfaring samt naturligvis et grundigt kendskab til anatomi.

Spiserør i krampe

I forbindelse med fx en bilulykke eller et følelsesmæssigt chok kan spiserøret lave en varig krampetrækning. Dette træk kan få mavesækken til delvist at glide op gennem åbningen i mellemgulvet.

Det giver stakåndethed og måske astma, da lungerne bliver presset af mavesækken, samt en oplevelse af smerter i hjertet, da spiserør og hjerte i stort omfang har samme nervegrene.

Pga. presset på mavesækken kan man få sure opstød og lugt af ufordøjet mad ud af munden. Folk med krampetrækning i spiserøret har desuden for lidt blod i leveren, fordi en del af mavesækken er trukket op i brystkassen, og de er for slappe i mellemgulvet.

Når Stanley Rosenberg skal løsne op for en krampetrækning i spiserøret, tager han først fat i mavesækken - gennem huden - og trækker den blidt ned. Dernæst tager han med den ene hånd fat i mavesækken og med den anden fat i spiserøret i halsen - og strækker forsigtigt ud i ca. 15-20 sekunder.

Det svarer til at strække en muskel i fx et ben, men sker

Grundlæggende metoder ved:

- Krampetrækning: Organet strækkes eller løftes tilbage mod sin plads.
- Slaphed: Organet gives en impuls med ét hurtigt tryk.
- Forkert placering: Hånden sættes ind og løfter op/lader organet "vandre" på plads.
- Fysisk blokering: Bindevævet strækkes, så organet kommer på plads.
- For meget/for lidt blod: Strygninger og lette tryk.

så forsigtigt, at man dårligt nok selv opdager det, før man står op igen bagefter.

En krampetrækning i spiserøret (eller spændinger i andre indre organer) vil vise sig ved spændinger i meridianerne. Det viser sig dog tydeligst i sammensætningen af muskelspændinger, da bestemte muskler forbindes med bestemte organer. Det afgørende vil derfor være personens *kropsholdning*, fortæller Stanley efter at have tænkt sig godt om.

Chaplin-typen

- Allerede når klienterne kommer ind ad døren, og jeg ser deres vejrtrækning og kropsholdning og hører dem tale, kan jeg sige, om mavesækken er suget op i brystkassen.

- Deres vejrtrækning vil ligge meget højt i brystet, fordi de ikke trækker vejret ned i mellemgulvet, da det giver ubehag.

- Hvis man har ubehag, når man spiser, vil man forsøge at få kontrol over sig selv og det, man spiser. Psykisk vil man derfor have et stort behov for kontrol og problemer med angst. Man vil desuden have et ønske om blot at kunne give slip og lade tingene flyde.

Ofte vil disse mennesker have en langstrakt krop med fødderne pegende udad og albuerne bøjet lidt bagud. Charlie Chaplin er et godt eksempel på den type, siger Stanley. De vil ofte være meget visuelle og vælger ud fra, at "det ser rigtigt ud".

Organmassage kan bl.a. hjælpe mod:

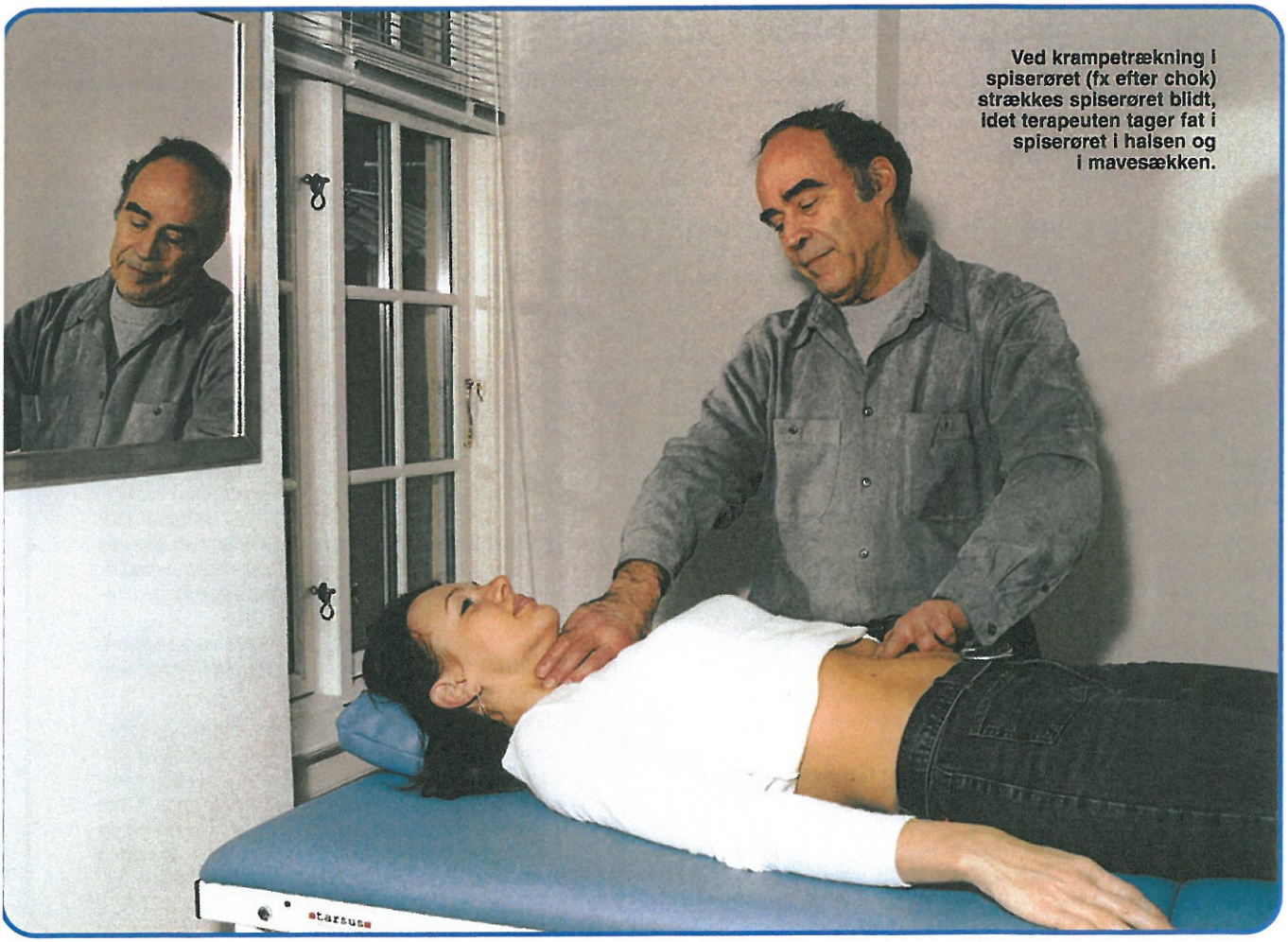
- Åndedrætsproblemer - fx astma.
- Fordøjelsesproblemer - fx forstoppelse/diarré.
- Spændinger mm. i bevægeapparatet.
- Smerter i de indre organer.
- Arvæv mm. efter operation.
- Psykiske lidelser - fx angst.

For meget blod i leveren

Andre, der har for meget blod i leveren, ser ud, som om de har åndet meget ind, så brystkassen er blevet meget stor, og deres maveområde er hårdt og overfyldt. De kan have op til tre gange den normale blodmængde i leveren.

- Når man holder vejret på indåndingen, spænder man mellemgulvet og klemmer dermed på venen fra leveren, så blodet ikke så nemt kan komme tilbage til hjertet. Den opsvulmede lever kan give smerter i højre side af ribbenene - der hvor den sidder, forklarer Stanley Rosenberg.

Løsningen vil her være at trykke direkte på leveren samtidig med en let drejning. Det skal være forsigtigt og begrænset - dvs. et blidt tryk



Ved krampetrækning i spiserøret (fx efter chok) strækkes spiserøret blidt, idet terapeuten tager fat i spiserøret i halsen og i mavesækken.